

(Free) Tibetische Medizin: Das praktische Handbuch mit ausführlicher Anleitung zur Einbung, Diagnose, Therapie und Selbstheilung

Tibetische Medizin: Das praktische Handbuch mit ausführlicher Anleitung zur Einbung, Diagnose, Therapie und Selbstheilung

Von Sibylle Vogel

*DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #585191 in BcherVerffentlicht am: 2007-07-01Einband: Gebundene
Ausgabe328 Seiten | File size: 15.Mb

Von Sibylle Vogel : Tibetische Medizin: Das praktische Handbuch mit ausführlicher Anleitung zur Einbung, Diagnose, Therapie und Selbstheilung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Tibetische Medizin: Das praktische Handbuch mit ausführlicher Anleitung zur Einbung, Diagnose, Therapie und Selbstheilung:

Kundenrezensionen
 Hilfreichste Kundenrezensionen
 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter
 Einblick von Monika Guter Einblick über die tibetische Medizin. Mir fehlte etwas das speziellere Eingehen auf die
 verschiedenen Typen bezüglich der Ernährung. Aber trotzdem ein guter Einstieg in das Thema. 4 von 4 Kunden fanden
 die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut aufbereitetes praktisches Wissen zur traditionellen tibetischen Medizin
 (TTM). Von Yogi Die tibetische Medizin kennt 84000 Strungen der Energieprinzipien. Diese werden in 404
 Krankheitstypen zusammengefasst, die auf die Strungen der drei Energieprinzipien Lung, Tripa und Badkan
 zurückzuführen sind. (S.269) Das Buch geht auf die Geschichte der TTM ein, erklärt die fünf Elemente und ihre Aspekte; es
 folgen die drei Energieprinzipien (Wind, Galle; Schleim) und die jeweiligen fünf Untergruppen. Das Buch enthält einen
 Fragenkatalog mit dem man seinen Konstitutionstypus ermitteln kann. Die Autorin erklärt dann die Organe und ihre
 Verbindung mit den Sinnesorganen (Nieren~ Ohren; Leber~ Augen; Lunge~ Nase; Herz~ Zunge; Milz~ Lippen; Lung
 Energie~ Haut). Sehr schön sind die Ausführungen zur Ernährung, der Nahrungsmenge; der energetischen Wirkkraft der
 einzelnen Nahrungsmittel; die sechs Geschmacksrichtungen und die Verbindung mit den fünf Elementen. Gelungen sind
 die Ernährungstipps für die drei Konstitutionstypen und die Hinweise zu den unterschiedlichen Erfordernissen der
 Jahreszeiten und die Berücksichtigung des Lebensalters bei der Ernährung. Lebensmittelunvereinbarkeiten werden
 genannt, die die Verdauung beeinträchtigen: Fisch verträgt sich z.B. nicht mit Milch/Sahne; Milch nicht mit Obst; Eier
 nicht mit Fisch; Huhn verträgt sich nicht mit Quark/ Joghurt; usw. (S.118) Ferner hat mir gefallen welche Empfehlungen
 die Autorin bei akuten und chronischen Krankheiten gegeben hat. (S.123-168) Danach folgt eine sehr ausführliche Liste
 von Nahrungsmitteln mit Angabe der Wirkkraft nach der TTM (Safran; Fenchel; frischer Basilikum; Kamillentee;
 Pfefferminztee; Malzkaffee; Sholztee; Traubensaft; warme Milch; Reis; Spargel; Stachelbeere; Quitte und
 Aprikosensaft z.B. sind gut für alle drei Körperstufen, bzw. sind in der Wirkung neutral). Auf Seite 230 geht es um die
 Verdauung und es folgen die tibetischen Diagnosemittel (Pulsdiagnose; Urindiagnose; Zungendiagnose;
 Augendiagnose). Kräuterpillen, Heilmassage; Massagele; Akupunktur; Moxibustion (Heilung durch Hitze), Schröpfen
 und Aderlass werden kurz erläutert. Entstehung und Ursache von Krankheiten sowie Gedanken zur Meditation bilden
 den Abschluss des Buches. Weiterer Lesetipp: Tibetische Medizin und Ernährung; Tibetisches Heilwissen Die Tibeter-
 Medizin. Die Geheimnisse der Heilkunst aus den Hochtälern des Himalaja Tibetisches Ayurveda

Kurzbeschreibung
 Mein Anliegen für dieses Buch
 Je mehr ich mich mit der Tradition der Tibetischen Medizin beschäftigt
 habe, desto größer wurde auch meine Faszination an diesem uralten komplexen Wissen. Als mir bewusst wurde, welche
 unglaubliche Vielfalt und Wissensfülle die Tibetische Medizin in sich birgt, entstand mein Wunsch, so viel wie
 möglich von diesem Wissen in eine für die westliche Leserschaft angepasste Form zu bündeln und dieses Wissen, trotz
 aller Komplexität, möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Der Schwerpunkt meines Buches liegt auf der
 praktischen Seite der Tibetischen Medizin. Ich möchte Wege aufzeigen, die eine Integration
 tibetischer Heilungskonzepte in unser Alltagsleben ermöglichen und zwar nicht nur zur Krankheitsprävention, sondern zur
 Förderung unseres allgemeinen Wohlergehens. Gesundheit ist mehr als das Ausbleiben von Krankheit. Es ist
 das ausbalancierte Zusammenwirken aller Ebenen, Energien und Konstitutionsanlagen (körperliche und seelische
 Widerstandskräfte), die in uns wohnen. Nur wenn diese Energien miteinander im Einklang stehen, ist Gesundheit und
 Wohlbefinden möglich. Dabei spielt das Wissen um den eigenen Konstitutionstypus eine bedeutende Rolle. Die
 Tibetische Medizin unterscheidet verschiedene Konstitutionstypen. Diese werde ich in meinem Buch
 eingehend beschreiben und auch Antworten auf Fragen geben wie: Was ist mein Konstitutionstyp? Welche Energien
 stehen bei mir nicht im Einklang und was kann ich dagegen tun? Mein Anliegen ist zudem, Ernährung aus der Sicht der
 Tibetischen Medizin zu erklären und verständlicher zu machen. Durch meine langjährigen Erfahrungen als
 Ernährungsberaterin für Tibetische Medizin konnte ich in diesem Bereich vielfältige Erkenntnisse sammeln. Beeindruckt
 hat mich, wie schnell und nachhaltig das Leben eines Menschen durch eine adäquate Ernährung, die Anwendung von
 Kräuterheilmitteln sowie einer angepassten Lebens- und Verhaltensweise ins Gleichgewicht gebracht werden konnte.
 Darüber hinaus begleitete ich tibetische Ärztinnen und Ärzte und sprach mit Patienten sowohl nach kurzfristigen
 Behandlungen als auch nach Dauerbehandlungen. So wurde ich Zeugin von kleinen und großen Veränderungen im Leben
 so vieler Menschen, die mich nachhaltig beeindruckt haben. Das rasch anwachsende Interesse an der Tibetischen
 Medizin zeigt, wie großer Bedarf ist, die Zusammenhänge von Krankheitssymptomen zu verstehen. Dabei interessieren
 u. a. Fragen: Wie kann ich mit Symptomen umgehen? Was kann ich mit Hilfe der Tibetischen Medizin tun nicht nur
 um die Symptome, sondern auch deren Ursachen zu beseitigen? Auch davon handelt mein Buch. Mein weiteres
 Anliegen ist, die buddhistische Vorstellung vom Heilen zu erläutern. Diese nimmt die sich im Westen immer stärker
 ausbreitende Einsicht vorweg, dass die meisten Krankheiten, auch wenn sich ihre Symptome physisch darstellen, in
 Wirklichkeit psychosomatische Strungen sind oder infolge dieser entstehen. Nicht die Umstände bestimmen das
 Menschen Glück oder Unglück, sondern seine Selbsterfahrung und seine Fähigkeiten zur Bewältigung dieser Umstände.
 Krankheiten sind für uns alle eine Chance zur Selbsttransformation, eine Gelegenheit, die Art und Weise, wie wir
 denken, fühlen, essen und uns um uns selbst und unser Leben kümmern, zu verändern. Wenn wir lernen, Heilung mehr auf

der Ebene der mentalen Selbstverantwortung anzusiedeln, dann kann vieles einfacher werden und die persönliche Orientierungslosigkeit sich allmählich zu mehr Selbstvertrauen und zur gesunden Sicherheit wandeln trotz schwierigerere Lebensumstände. Unsere Psyche und unsere Körperorgane sind nicht für den alltäglichen Dauerstress konzipiert, der unser Leben begleitet. In unserem Alltag benötigen wir für unser allumfassendes Bewusstsein eine mentale Oase und zwar dringender als je zuvor. Und wenn dieses Buch nur einen kleinen Teil dazu beitragen kann, den Weg zu Ihrer Oase zu finden, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Der Autor und weitere Mitwirkende: Die Autorin Sibylle Vogel, geb. 1961, Studium der Anthropologie, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Tibetischen Medizin. Sie vertiefte ihre Erfahrungen u. a. durch Studien bei der Interessensgemeinschaft TIBETISCHE MEDIZIN in Zürich sowie im Kailash-Institut in Freiburg bei Prof. Dr. Tsering Thakchoe Drungtso, Dr. Namgyal Qusar, Lama Lobsang Thamcho Nyima und Dr. Ven. Lama Tenzin Jangchub. Sie ist ausgebildet in der Traditionellen Tibetischen Massage n. Dr. Lobsang Shresta und Reikimeisterin n. Dr. Mikao Usui. Sie praktiziert in Freiburg Prolog.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort Die Traditionelle Tibetische Medizin entwickelte sich aus der natürlichen Weisheit des tibetischen Volkes seit mehr als 7.000 Jahren. Seit der Invasion Chinas 1959 in Tibet hat die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) einen schweren Stand. Viele tibetische Ärzte wurden getötet und Medizintexte zerstört. Die Exil-Bedingungen in Indien Anfang der 60er Jahre blockierten die Ausbildung und Praxis der TTM bis in die 80er Jahre. Teilspekt der TTM leben auch in anderen Kulturen wie in der Mongolei, Russland oder Bhutan weiter. Die TTM ist im Gegensatz zu anderen Heiltraditionen dank ihrer Geschichte ganzheitlich geblieben und damit für uns Menschen im Westen von großem Wert. Doch gerade dieser ganzheitliche, buddhistisch-psycho-somatische Ansatz, der die Art unseres jeweiligen Lebensstiles mit einbindet, stellt ein sehr komplexes System dar. Das Denken der tibetischen Holistik geht andere Gedankenschleifen als wir Westler es gewohnt sind. Sie verlässt die reine Verstandesebene. Gerade das zieht immer mehr Menschen an, die sich auf der Suche nach ganzheitlicher Heilung befinden. Dabei vergessen wir ehrgeizigen Westler, dass diese Komplexität nicht kurzfristig zu erfassen oder schnell zu erlernen ist. Sibylle Vogel ist seit vielen Jahren dem Tibetischen Buddhismus eng verbunden. Der Schwerpunkt ihres Interesses gilt den tibetischen Heilmethoden. Sie erlernte die Traditionelle Tibetische Heilmassage und behandelt mit großer Hingabe viele PatientenInnen. Des Weiteren studierte sie bei Fortbildungsseminaren bei tibetischen Ärzten zunächst die Grundlage der tibetischen Denkweisen und der Heilkunde. Im tiefgründigen Selbststudium der TTM erweiterte sie ihr Wissen umfangreich. Als langjährige Mitarbeiterin im Tibet Kailash Haus in Freiburg sammelte sie einen großen Erfahrungsschatz durch die Begleitung tibetischer Ärztinnen und Ärzte bei Pulsdiagnose, Lebens- und Ernährungsberatung. Diese unmittelbaren Erfahrungen weiterzugeben, war ihre Motivation, dieses Buch zu schreiben. Dieses Buch vermittelt zwischen dem Wissen der TTM und unserem westlichen Denken. Es zeichnet sich besonders durch praktische Anregungen, Anwendungen und Tipps aus, die im täglichen Leben leicht umzusetzen sind. Dies stellt den großen Wert dieses Buches dar. Dem westlichen Leser wird der Zugang zu dieser tibetischen Heilmethode sehr erleichtert und schließt den umfassenden spirituell-holistischen Ansatz mit ein. Möge dieses Buch ein weiterer wertvoller Beitrag zum Verständnis dieses altbewährten Heilsystems vom Dach der Welt sein.

Wilfried Pfeffer Leiter des Kailash-Institutes in Freiburg